

# [ 令和 8年 5月 献立表 ]



山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
				1日 <b>PTA総会</b>
	<p>「八十八夜」について 晩春から初夏にかけての時期、立春の日から数えて八十八日目のことをさします。5月2日にあたります。八十八夜に摘んだ新茶は縁起物とされています。</p>			<p>ご飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き 新じゃがと青豆のうま煮 豆腐ときのこのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 822 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休業</p>	<p>キーマカレー アスパラサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 さばのみそ煮 厚揚げと小松菜のねぎ塩和え すまし汁 (かまぼこ・みつば・麩) 牛乳</p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>
11日	12日 <b>定通総体 (陸上)</b>	13日	14日	15日 <b>モルック大会</b>
<p>ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 なめこのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>山菜うどん 豚肉と豆腐のサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>給食なし</p>	<p>おむすびの日</p> <p>エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ご飯 かつおフライ ハムサラダ 鶏肉とほうれん草チャウダー 牛乳</p> <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ご飯 豚肉しょうが焼き パンポテサラダ なすのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 819 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ビビンバ丼 ささみときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 791 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>給食なし</p>	<p>ご飯 さわらの磯辺焼き 筑前煮 すまし汁 (かまぼこ、ねぎ、人参、麩) 牛乳</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ときのこのグラタン コンソメスープ (卵) 牛乳</p> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g</p>
25日	26日 <b>生徒総会</b>	27日 <b>定通総体 (卓球、バトミントン)</b>	28日	29日
<p>ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 豚肉のキムチ炒め 小松菜のナムル わかめスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>給食なし</p>	<p>ご飯 きびなごフライ れんこん入りきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 828 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>みそラーメン 焼き餃子 牛乳</p> <p>エネルギー 722 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.1 g</p>

※食材の都合により献立が変更になることがあります。